

かむ効用を標語にしました 「ひみこの歯がいーぜ」

ひみこの歯がいーぜ

噛むことの効用

ひ 肥満予防
よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べすぎを防げます

み 味覚の発達
よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります

こ 言葉の発音がはっきり
よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため、表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。

の 脳の発達
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

は 歯の病気を防ぐ
よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。このだ液の働きが、むし歯や歯周病を防ぎます。

が ガンの予防
だ液の中の酵素には発ガン物質の発ガン作用を消す働きがあります。よく噛んでガンを防ぎましょう。

い 胃腸の働きを促進
よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。

ぜ 全身の体力向上と全力投球
力を入れて噛みしめたいとき、歯を食いしばることで力がわきます。

噛むとこんなによいことが

「おかあさんやすめ」と「ハハキトク」「まごはやさしい」って???

「おかあさんやすめ」

良くない食事例としてあげられる事があります。よく噛まないでも食べられます。

- お…オムレツ
- か…カレーライス
- あ、さ、ん…サンドウイッチ
- や…やきそば
- す…スパゲティ
- め…麺、ラーメン



ハハキトク

- ハ…ハンバーグ
- ハ…ハムエッグ
- キ…キョウザ
- ト…トースト
- ク…クリームスープ



「まごわやさしい」

逆に、これを考えて食事を作れば、自然とからだに良い、解毒作用のある物が取り入れられます。

- ま…豆
- ご…胡麻
- わ…わかめ(海藻)
- や…野菜
- さ…魚
- し…椎茸
- い…芋

